МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

13.11.2026

ДС 163 (10,5 Детсад ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
120	***Омлет натуральный***	218,54	кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44
5	***Масло сливочное***	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	***Батон нарезной***	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
	Итого за Завтрак1		кКал-331.73, Белки-15.95, Жиры-17.67, Угл-25.79
	Завтрак2		
200	***Напиток из плодов шиповника***	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
	Итого за Завтрак2		кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
	Обед		
180	***Суп картофельный с горохом***	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
70	***Биточки мясные с томатным соусом п/ф***	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
130	***Каша гречневая вязкая с маслом***	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания***	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания***	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
	Итого за Обед		кКал-442.12, Белки-16.01, Жиры-12.67, Угл-64.49
	Полдник		
133	***Каша пшенная молочная вязкая с маслом***	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
50	***Булочка "Веснушка"***	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
200	***Чай с сахаром***	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
	Итого за Полдник		кКал-378.62, Белки-9.7, Жиры-7.99, Угл-65.1
	Итого за день		кКал-1 220.77, Белки-42, Жиры-38.47, Угл-170.19

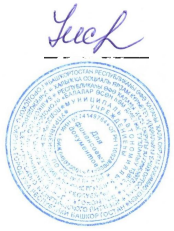


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

13.11.2026

ДС 163 (Безмолоч 3-7 ДИЕТ)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
30	*Батон нарезной*	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	*Чай с сахаром*	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
90	*Омлет натуральный без молока*	218,17	кКал-121.19, Белки-8.71, Жиры-9.39, Угл-0.48
134	*Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)*	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
	Итого за Завтрак1		кКал-364.04, Белки-13.17, Жиры-14, Угл-44.85
	Завтрак2		
200	*Сок фруктовый*	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Итого за Завтрак2		кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Обед		
180	*Суп картофельный с горохом*	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
200	*Чай с сахаром*	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	*Мясо птицы отварное дс (филе индейки)*	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	*Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)*	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
25	*Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания*	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	*Хлеб ржано-пшеничный для детского питания*	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
	Итого за Обед		кКал-515.09, Белки-20.51, Жиры-17.98, Угл-66.41
	Полдник у.		
50	*Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)*	108,99	кКал-121.16, Белки-6.82, Жиры-10.04, Угл-0.85
134	*Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)*	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
180	*Напиток яблочный*	294,45	кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51
25	*Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания*	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
	Итого за Полдник у.		кКал-395.02, Белки-11.99, Жиры-14.82, Угл-53.45
	Итого за день		кКал-1 366.15, Белки-46.67, Жиры-47, Угл-184.91



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

13.11.2026

ДС 163 (Детсад3-7 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
30	*Батон нарезной*	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	*Чай с сахаром*	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
90	*Омлет натуральный*	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
102	*Каша рисовая молочная вязкая с маслом*	181,39	кКал-133.78, Белки-2.99, Жиры-3.22, Угл-22.51
	Итого за Завтрак1		кКал-388.1, Белки-15.49, Жиры-14.12, Угл-47.62
	Завтрак2		
200	*Сок фруктовый*	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Итого за Завтрак2		кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
	Обед		
70	*Биточки мясные с томатным соусом п/ф*	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	*Чай с сахаром*	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	*Хлеб ржано-пшеничный для детского питания*	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	*Суп картофельный с горохом*	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
145	*Каша гречневая вязкая с маслом*	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
30	*Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания*	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
	Итого за Обед		кКал-617.7, Белки-17.78, Жиры-16.59, Угл-101.73
	Полдник у.		
180	*Напиток яблочный*	294,45	кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51
25	*Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания*	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
150	*Каша пшенная молочная вязкая с маслом*	470,98	кКал-202.85, Белки-6.18, Жиры-6.32, Угл-30.14
50	*Булочка "Веснушка"*	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
	Итого за Полдник у.		кКал-481.08, Белки-12.5, Жиры-9.44, Угл-86.46
	Итого за день		кКал-1 578.88, Белки-46.77, Жиры-40.35, Угл-256.01



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

13.11.2026

ДС 163 (Детсад1,5-3 ДИЕТ-192)

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1		
5	***Масло сливочное***	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
130	***Омлет натуральный***	218,5	кКал-203.31, Белки-14.64, Жиры-14.88, Угл-2.65
8	***Сыр (порциями)***	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13
25	***Батон нарезной***	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75
180	***Чай с сахаром***	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
	Итого за Завтрак1		кКал-349.5, Белки-18.78, Жиры-20.89, Угл-21.76
	Завтрак2		
200	***Напиток из плодов шиповника***	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
	Итого за Завтрак2		кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
	Обед		
180	***Суп картофельный с горохом***	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
25	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания***	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	***Хлеб ржано-пшеничный для детского питания***	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
60	***Биточки мясные с томатным соусом п/ф***	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	***Каша гречневая вязкая с маслом***	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
180	***Компот из смеси сухофруктов***	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
	Итого за Обед		кКал-480.19, Белки-16.79, Жиры-12.61, Угл-76.4
	Полдник у.		
50	***Булочка "Веснушка"***	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
133	***Каша пшенная молочная вязкая с маслом***	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
20	***Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания***	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
180	***Чай с сахаром***	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
	Итого за Полдник у.		кКал-416.75, Белки-11.3, Жиры-8.19, Угл-74.41
	Итого за день		кКал-1 314.74, Белки-47.21, Жиры-41.83, Угл-187.38

